ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES FORMATO CONSTRUCCIÓN ESTRATEGIAS DE INFORMACIÓN, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA - PPSANAF	Código: FOR-PSS-295 Versión: 1 Fecha: Memo I2024025727 - 12/09/2024 Página: 1 de 4

(*) En letra gris se encuentran las orientaciones para el diligenciamiento del presente formato, eliminarlas a medida que se remplace con la información correspondiente para cada ítem. Para la construcción de la estrategia se deben diligenciar las cuatro páginas que componen este formato.
En caso de requerir orientaciones adicionales realizar la lectura del lineamiento para la promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física

1. DATOS GENERALES	
Fecha	20/01/2025
Nombre del proyecto	CONVENIO 9667 2024
Servicio social/unidad operativa	COMUNIDAD DE CUIDADO CASA SANTA MARIA
Localidad	SUBA
Personas asignadas para la construcción de la estrategia de Información, Educación y Comunicación -IEC	Profesionales en enfermeria, fisioterapia y nutrición
2. DETERMINACIÓN DE LAS PRÁCTICAS	
Diagnóstico de las necesidades en promoción de prácticas saludables de alimentación, nutrición y actividad física	Diagnóstico de las necesidades en promoción de estilos de vida saludable: La población de la comunidad de cuidado Hogar Casa Santa María está conformada por 50 personas mayores, de los cuales son 22 mujeres, 28 hombres. las edades de las mujeres oscilan entre 62 y 93 años, mientras en los hombres las edades oscilan entre 64 y 90 años. Las 50 personas mayores pertenecen al régimen subsidiado. En relación con la formación de escolaridad tenemos sin ninguna formación a 9 personas mayores, básica primaria incompleta a 12 personas mayores, básica primaria completa 17 personas, bachiller incompleto 3 personas mayores, bachiller completa 3 persona mayor, técnico completo 4 personas mayores y universidad incompleta 1 persona mayor y una persona mayor con posgrado completo. En relación con las patologías más frecuentes se tiene con hipertensión arterial a 24 personas mayores, gastritis cronica: 9, dislipidemia:7, Demencias: 7, hipotroismo: 6 Insuficiencia cardiaca: 5, con estreñimiento cronico: 4, con Enfermedad pulmonar obstructiva cronica: 4 personas mayores. En relación con la clasificación nutricional se tiene en normopeso a 21 personas mayores, desnutricion moderada: 2 personas mayores, peso insuficiente 11 personas mayores, sobrepeso 7 personas mayores y obesidad 5 personas mayores. La identificación de la necesidad se realizó a través de los resultados arrojados de dos reuniones que se realizaron en el mes de enero de 2025, una con el grupo de profesionales y otra con las personas mayores. En las dos reuniones se explicó en que consiste estilos de vida saludable y la estrategia IEC (información, educación y comunicación), se habló de la importancia de adquirir hábitos saludables relacionados con la alimentación y la actividad física. Se realizo una pregunta abierta: donde se pregunto, teniendo en cuenta que se requiere conseguir habitos de vida saludable, que les gustaria que los profesionales en fisioterapim enfereria y nutricion les capacitaran ? Se obtuvieron las siguientes respuestas: - Ejercicios para todos - que alimentos son buenos para las personas mayores. - cuanto tiempo es necesario dormir. - que alimentos no se recomiendan comer para evitar el estreñimiento y demas enfermedades - es cierto que no se debe comer huevo todos los dias, que la carne es mala en esta edad y la leche es par alos terneros?. - nos interesa todo lo que nos quieran enseñar dede sus profesiones.
Grupo/s interactivo/s	Se determino con el grupo de profesionales que se escoja como grupo interactivo a toda las 50 personas mayores de la comunidad de cuidado; y de acuerdo a la herramienta a utilizar, se trabaja con determinados grupos de personas mayores cada mes.
Identificación participativa de la necesidad	Durante el proceso de identificación participativa de necesidades con los participantes en el comedor de la institución, se implementó una lluvia de ideas como metodología interactiva. Este enfoque permitió abordar de manera directa las patologías más comunes entre los participantes, como diabetes, hipertensión, osteoporosis, entre otras, y explorar las causas y problemas asociados a estas condiciones. A través de este ejercicio, se facilitó la priorización de temas relevantes relacionados con la alimentación, nutrición y actividad física, fundamentales para el desarrollo de la estrategia de IEC. La lluvia de ideas generó un espacio de discusión abierto, donde los participantes compartieron sus experiencias y preocupaciones sobre cómo sus hábitos alimenticios y de ejercicio influían en su salud. Como resultado, se identificaron las principales áreas de interés y necesidad de la población, tales como la mejora en el acceso a información sobre dietas saludables, la prevención de enfermedades crónicas y la promoción de una actividad física adecuada. Este análisis será crucial para definir los entornos y temáticas que se integrarán en el diseño de la estrategia.
Entornos	Individual ___, Familiar ___, Institucional, _X__, Comunitario ___
Prácticas o temas que se van a abordar con la estrategia	hipertencion arterial, ejercicio fisico y salud mental, estilos de vida saludable, necesidades nutricionales cambiantes con la edad, importancia del sueño, mitos y realidades de creencias alimentarias, diabetes, enfermedad renal.

Revisó 30/08/2024	Sandra Giovanna Corredor Gómez NUTRICIONISTA	
Aprobó 30/08/2024	Mary Luz Fernández Moreno COORDINADORA	

Promoción de Prácticas Saludables en Alimentación, Nutrición
y Actividad física (PPSANAF)

3. ESTRUCTURACIÓN METODOLÓGICA	
Objetivo general:	El objetivo del equipo es implementar una estrategia de información, educación y comunicación (IEC) orientada a promover la adopción de prácticas saludables enfocadas en la prevención y manejo de patologías crónicas como la diabetes, hipertensión y osteoporosis. Esta estrategia incluirá la difusión de conocimientos sobre nutrición equilibrada, la importancia de realizar ejercicio físico de manera regular, y el manejo adecuado de las condiciones de salud a través de hábitos preventivos. La intervención será diseñada específicamente para los participantes del servicio social, involucrando activamente a sus familias, cuidadores y el personal de salud, con el fin de crear un entorno de apoyo y motivación. Además, se incorporarán herramientas educativas como talleres interactivos, material audiovisual y recursos digitales para facilitar la comprensión y aplicación de las prácticas recomendadas, promoviendo así un cambio de comportamiento duradero en la población objetivo.
Duración de la estrategia:	12 meses.
Cantidad total de sesiones que contiene la estrategia	12 sesiones
Práctica/ tema o prácticas/ temas de alimentación, nutrición y actividad física que se abordarán en cada sesión.	Sesión 1: Hipertensión Arterial, el enemigo silencioso Sesión 2: Estilos de vida saludable Sesión 3: Huesos sólidos, vida segura: taller sobre osteoporosis Sesión 4: Necesidades Nutricionales Cambiantes en la persona mayor Sesión 5: Estomago sano, aprende a manejar la gastritis Sesión 6: Frutas y verduras tu aliado contra el estreñimiento Sesión 7: Riesgo cardiovascular. Dislipidemia Sesión 8: Mitos y creencias sobre algunos alimentos Sesión 9: Taller de concientización sobre la perdida de desperdicios de alimentos Sesión10: Conmemoración día mundial de la alimentación Sesión 11: Conmemoración día mundial de la diabetes Sesión 12: Trabajemos en nuestro peso saludable.

Revisó 30/08/2024	Sandra Giovanna Corredor Gómez NUTRICIONISTA	
Aprobó 30/08/2024	Mary Luz Fernández Moreno COORDINADORA	

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 1
Práctica (s) o tema (s)	Hipertensión arterial, el enemigo silencioso.
Mensaje	"Menos estrés y sodio, más salud: tu corazón lo agradecerá."
Objetivo IEC	Fortalecer en los participantes la adopción de estilos de vida saludables, orientados al control de la hipertensión. Esto se logrará a través de la identificación y reconocimiento de los factores de riesgo asociados, promoviendo la práctica regular de actividad física, toma de medicamentos adecuadamente y la adopción de una dieta baja en sodio, con el fin de mejorar su bienestar general y prevenir complicaciones relacionadas con esta condición.
Marco de referencia	La hipertensión arterial (HTA) es una de las principales causas de enfermedad cardiovascular y mortalidad a nivel mundial. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se define como una presión arterial sistólica igual o superior a 140 mmHg y/o una presión arterial diastólica igual o superior a 90 mmHg. Esta afección es conocida como el "enemigo silencioso" porque, en la mayoría de los casos, no presenta síntomas hasta que aparecen complicaciones graves como infarto de miocardio, accidente cerebrovascular o insuficiencia renal. En Colombia, las guías del Ministerio de Salud y Protección Social destacan la importancia de la prevención y control oportuno para reducir su impacto en la población. Para abordar la HTA desde un enfoque integral, se propone trabajar en las siguientes prácticas: alimentación saludable, actividad física, control médico regular, manejo del estrés y abandono del tabaquismo. Estas prácticas están respaldadas por evidencia científica que demuestra su eficacia en la reducción de la presión arterial y el riesgo cardiovascular. Por ejemplo, reducir el consumo de sodio a menos de 5 gramos diarios, como recomienda la OMS, puede prevenir hasta el 30% de los casos de hipertensión. Asimismo, la actividad física regular, como caminar 30 minutos al día, mejora la función cardiovascular y contribuye al control de peso, un factor clave en la prevención de la HTA. El manejo del estrés también juega un papel crucial, dado que el estrés crónico puede elevar los niveles de presión arterial. Estrategias como la meditación, la práctica de yoga o el manejo adecuado del tiempo han mostrado beneficios en el control de la presión arterial. Finalmente, el abandono del tabaquismo no solo reduce el riesgo de hipertensión, sino también de enfermedades cardiovasculares en general, ya que fumar daña directamente los vasos sanguíneos y aumenta la rigidez arterial. Fuentes principales de consulta: Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Guía para la reducción del consumo de sodio y prevención de enfermedades cardiovasculares. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2022). Guías de práctica clínica para la prevención, diagnóstico y manejo de la hipertensión arterial en adultos.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	**MOMENTO INICIAL** Momento 1 . Se realiza actividad con las personas mayores donde se aborda la hipertension arterial utilizando habitos de vida saludable y factores protectores para brindarles un buen estado de salud. Se realizo una capacitacion donde se les brindo un folleto educativo para brindarles pautas de cuidado generando compromisos en su autocuidad. Momento 2. Se continua la actividad, haciendo la pregunta: ¿el consumo de cuales alimentos pueden influir en los valores de la tensión arterial?, con esta pregunta se busca identificar los conocimientos de los participantes sobre que alimentos perjudican o favorecen los niveles de tensión arterial.
	MOMENTO CENTRAL Momento 1. Informando y educando a la persona mayor . Se realiza una capacitacion educativa donde se les entrego el folleto sobre el manejo de la hipertension arterial alli se les da a conocer que es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo. La hipertensión supone una mayor resistencia para el corazón, que responde aumentando su masa muscular (hipertrofia ventricular izquierda) para hacer frente a ese sobreesfuerzo. Este incremento de la masa muscular acaba siendo perjudicial porque no viene acompañado de un aumento equivalente del riego sanguíneo y puede producir insuficiencia coronaria y angina de pecho. Además, el músculo cardiaco se vuelve más irritable y se producen más arritmias; propicia la arterioesclerosis (acúmulos de colesterol en las arterias) y fenómenos de trombosis (pueden producir infarto de miocardio o infarto cerebral). Ademas se les da a conocer factores de riesgo , sintomas , medios diagnosticos, complicaciones en el estado de salud y habitos de vida saludable, participaron 30 adultos mayores. Momento 2. A traves del juego se busca relajar a los participantes, con el fin de que sea más facil expresarse. Se presenta de manera sencilla qué es la hipertensión y por qué la nutrición es crucial para su manejo. Se menciona la importancia de conocer los alimentos altos en sodio y cómo pueden afectar la presión arterial. Para romper el hielo, se realizó una breve actividad donde los participantes compartieron sus comidas favoritas y se discuta si contienen mucho sodio o no. se continua con el juego concentrece, el cual se diseño con figuras de alimentos altos en sodio (por ejemplo, sal, embutidos, alimentos enlse dividen en grupos pequeños y atados, productos de paquete, otras imagenes incluyen los alimentos saludables como frutas verduras que permiten mantener o mejorar el peso corporal), se les explica a los participantes cómo jugar. cada uno, por turnos, deberá encontrar pares de imágenes, y al hacerlo, se les invita a comentar sobre los alimentos representados y su impacto en la salud.
	MOMENTO FINAL Momento 1. Informando y educando a la persona mayor En el desarrollo de la capacitacion se utilizo un folleto educativo sobre la hipertension arterial , con uso de lenguaje sencillo apropiado al grupo poblacional, posteriormente se refuerzan los temas aliementacion saludable y ejercicio fisico, se les brinda con un caso hipotetico donde se les indica la importancia de tomar sus medicamentos en las horas estipuladas y consumir los alimentos que se les brinda en el Hogar. Momento 2. Después del juego, se lleva a cabo una discusión grupal sobre lo aprendido, se cierra el taller reforzando la importancia de una alimentación baja en sodio para controlar la hipertensión. y promoviendo un compromiso hacia hábitos saludables. Momento 3. Se finaliza con actividad fisica dirigida por la fisioterapeuta de la comunidad de cuidado.
No. de participantes por	15
Herramienta pedagógica	Momento 1. Se utilizo un folleto. Momento 2: Se utlizó el Juego concentrece de hipertension. Consiste en un tablero del juego “Concéntrese”, diseñado para reforzar los conocimientos sobre alimentos altos en sodio, alimentos saludables. Está compuesto por 20 tarjetas.

Recursos	RECURSO HUMANO: Auxiliares de enfermeria- Jefe de Enfermeria, Nutricionista, fisioterapeuta. RECURSO FISICO: Mesas - Sillas- Computador. Fichas del juego: concentrece y folleto
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	La estrategia de Información, Educación y Comunicación para el control de la hipertensión en personas mayores ha demostrado ser un enfoque efectivo y necesario. La combinación de educación sobre medicamentos, actividad física y nutrición ha permitido empoderar a losparticipantes, sembrando en los participantes la idea de que ellos pueden adoptar prácticas saludables que impacten positivamente en su salud. Sin embargo, es fundamental continuar monitoreando y evaluando estas intervenciones para identificar áreas de mejora y asegurar la sostenibilidad de los resultados a largo plazo. La colaboración entre profesionales de la salud y la propia población mayor es vital para el éxito de esta estrategia.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	
(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.	

población la importancia
de adoptar estilos de
vida saludable y

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 2
Práctica (s) o tema (s)	Estilos de vida saludable
Mensaje	"Tu cuerpo es tu casa, cuídalo con movimiento, buenos alimentos y mucha hidratación."
Objetivo IEC	Los participantes conocerán la importancia de un estilo de vida saludable en el envejecimiento, aprenderán estrategias prácticas para mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física adaptada a su edad y necesidades, y desarrollarán la capacidad de tomar decisiones informadas para integrar estas prácticas en su rutina diaria, mejorando su calidad de vida y bienestar general.
Marco de referencia	El envejecimiento saludable requiere adoptar hábitos que promuevan el bienestar físico, mental y social. Según la OMS, una alimentación equilibrada, actividad física regular e hidratación adecuada son esenciales para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida en las personas mayores. Una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas de calidad, junto con la reducción de azúcares y grasas saturadas, contribuye al control del peso y la prevención de enfermedades como diabetes e hipertensión (OMS, 2020). Además, consumir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día mejora la salud cardiovascular. La actividad física, adaptada a las capacidades de cada persona, ayuda a mantener la movilidad, la fuerza muscular y el equilibrio. La OMS recomienda al menos 150 minutos semanales de ejercicio moderado, combinado con ejercicios de fortalecimiento para prevenir caídas y promover la autonomía funcional. Por último, la hidratación adecuada es crucial, ya que las personas mayores suelen tener menor percepción de sed. Beber 6 a 8 vasos de agua al día es clave para evitar la deshidratación y mantener funciones vitales. Fuentes principales de consulta: Organización Mundial de la Salud (2020). Guías de actividad física y comportamiento sedentario. Instituto Nacional de Salud (INS). Recomendaciones para la hidratación saludable en adultos mayores (2022).
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se iniciara con actividad fisica dirigida por la fisioterapeuta de la comunidad de cuidado. La sesión sobre hábitos saludables en la persona mayor, se implementará una metodología participativa que combine la información, la educación y la comunicación efectiva. Se iniciará con una breve presentación teórica que aborde los aspectos fundamentales de la salud en la tercera edad, utilizando recursos audio-visuales por medio de pistas, los participantes identificaran el estilo de vida ocullto detras de una tarjeta. Posteriormente, se fomentará la interacción a través de dinámicas grupales donde los participantes compartirán sus experiencias y conocimientos sobre hábitos saludables, promoviendo un ambiente de aprendizaje colaborativo. Además, se realizará actividad fisica dirigida por la fisioterapeuta de la comunidad de cuidado que permitirán a los asistentes aplicar lo aprendido. Finalmente, se llevará a cabo una reflexión grupal para consolidar los conocimientos adquiridos y motivar a los participantes a incorporar hábitos saludables en su vida diaria."
No. de participantes por	10-15 participantes
Herramienta pedagógica	"siguiendo las pistas encontremos el habito saludable oculto": utilizando recursos audio-visuales, se utilizará el televisor para proyectar la imagen cuando sea identificada por el grupo , a traves de pistas que se le iran diciendo.
Recursos	En liste los recursos requeridos para la implementación de la sesión: tablero de juego, computador, talento humano: enfermera, fisioterapeuta y nutricionista.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 3
Práctica (s) o tema (s)	Huesos sólidos, vida segura: taller sobre la osteoporosis
Mensaje	“Calcio en tu plato, fuerza en tus huesos.”
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán qué es la osteoporosis, sus factores de riesgo y consecuencias para la salud, aprenderán prácticas para fortalecer la salud ósea, como una dieta rica en calcio y vitamina D, la realización de ejercicio físico regular y la prevención de caídas, e incorporarán acciones informadas para promover hábitos saludables y reducir comportamientos de riesgo en su entorno.
Marco de referencia	La osteoporosis es una enfermedad que debilita los huesos, aumentando el riesgo de fracturas. Según la OMS y el Ministerio de Salud de Colombia, es un problema de salud pública, especialmente en mujeres posmenopáusicas y adultos mayores. La prevención incluye hábitos saludables, chequeos médicos y educación sobre los factores de riesgo. Una dieta rica en calcio (presente en lácteos y vegetales) y vitamina D (a través de alimentos fortificados y la exposición al sol) es fundamental para mantener huesos fuertes. Según la National Osteoporosis Foundation (NOF), el consumo adecuado de estos nutrientes reduce significativamente el riesgo de fracturas. El ejercicio físico, especialmente actividades de resistencia y peso, fortalece los huesos y mejora el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas. De acuerdo con el ACSM, también es crucial evitar hábitos nocivos como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol, que afectan negativamente la salud ósea. Finalmente, prevenir caídas es clave en el manejo de la osteoporosis. Eliminar riesgos en el hogar y realizar evaluaciones médicas periódicas, como densitometrías óseas, son estrategias recomendadas por la IOF para reducir fracturas y mejorar la calidad de vida. Fuentes principales de consulta: Organización Mundial de la Salud (OMS). International Osteoporosis Foundation (IOF).
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Se iniciará con una breve introducción al tema, utilizando materiales un video corto sobre el tema de osteoporosis, que expliquen qué es la osteoporosis, sus causas y prevención. A continuación, se fomentará la interacción a través de dinámicas grupales, donde los participantes podrán compartir sus experiencias y hacer preguntas, facilitando así el aprendizaje colaborativo. Se incluirán actividades prácticas, como ejercicios suaves que promuevan la salud ósea. Al final de la sesión, se realizará una evaluación informal para medir la comprensión del tema y se animará a los participantes a llevar a cabo un compromiso personal hacia la prevención de la osteoporosis, asegurando que la información se traduzca en acciones concretas en su vida diaria.
No. de participantes por	10-15 participantes
Herramienta pedagógica	video https://www.youtube.com/watch?v=_Ziw-cYpHOc, posterior a la presentacion de este, se ralizara una especie de cine-foro para discutir sobre el tema.
Recursos	Recurso humano: Enfermera, fisioterapeuta y nutricionista. Recursos materiales: S Materiales para ejercicios prácticos (pelotas, bandas elásticas, etc.).
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 4
Práctica (s) o tema (s)	Necesidades nutricionales, cambiantes en la persona mayor
Mensaje	"Movimiento y buena comida: el dúo perfecto para envejecer bien."
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán las necesidades nutricionales cambiantes en la persona mayor, identificarán la importancia de una dieta balanceada, la hidratación adecuada y el manejo del peso saludable, y aplicarán estrategias prácticas para incorporar hábitos alimenticios y de actividad física en su entorno, promoviendo el bienestar en esta etapa de la vida.
Marco de referencia	El envejecimiento trae consigo cambios fisiológicos y metabólicos que impactan las necesidades nutricionales de la persona mayor. Estos incluyen una reducción del gasto energético, cambios en la composición corporal, disminución del apetito, y en muchos casos, alteraciones en la absorción de nutrientes esenciales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una dieta equilibrada y ajustada a las necesidades específicas de esta etapa es fundamental para prevenir enfermedades crónicas, mantener la funcionalidad y promover una mejor calidad de vida. Práctica 1: Alimentación balanceada. En la persona mayor, es clave consumir alimentos ricos en nutrientes en porciones más pequeñas, priorizando frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales. La Guía Alimentaria para la Población Colombiana enfatiza la importancia de asegurar un aporte adecuado de fibra y micronutrientes como el calcio, la vitamina D y el hierro, necesarios para la salud ósea y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Práctica 2: Hidratación adecuada. Con la edad, la sensación de sed disminuye, lo que incrementa el riesgo de deshidratación. Beber al menos 6 a 8 vasos de agua al día es esencial para mantener las funciones corporales, prevenir infecciones urinarias y evitar problemas como el estreñimiento. El Instituto de Medicina (IOM) recomienda adaptar la ingesta hídrica a las condiciones climáticas y las necesidades individuales. Práctica 3: Suplementación según necesidades. En muchos casos, los adultos mayores requieren suplementos de vitamina D, calcio o vitamina B12, ya que la dieta por sí sola no siempre cubre las necesidades. Según las recomendaciones de la Academia de Nutrición y Dietética, la suplementación debe ser individualizada y supervisada por un profesional de la salud para prevenir déficits nutricionales y reducir riesgos asociados al exceso de ciertos nutrientes. Fuentes principales de consulta: Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Healthy Diet: Key Facts for Older Adults. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2023). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) para la Población Colombiana.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Con el objetivo de promover hábitos saludables entre las personas mayores se iniciará con actividad fisica dirigida por la fisioterapeuta de la comunidad de cuidado. La actividad se estructurará en tres fases interactivas: exploración, reflexión y aplicación práctica. En la fase de exploración, se iniciará con una breve presentación teórica que aborde los principales cambios fisiológicos y metabólicos que ocurren con la edad, utilizando diapositicas con la información, para facilitar la comprensión. A continuación, se fomentará la reflexión grupal a través de preguntas dirigidas que inviten a los participantes a compartir sus experiencias y percepciones sobre la nutrición en la tercera edad. Finalmente, en la fase de aplicación práctica, se realizarán actividades dinámicas, como es el taller exploremos los organos de los sentidos, se finalizara con un pequeño resumen de los cambios fisiologicos que recuerden los participantes que se trataron durante la actividd.
No. de participantes por	10-15 participantes
Herramienta pedagógica	"experimentemos los organos de los sentidos" se invitaran a la sala de estimulacion de la comunidad de cuidado, inicialmente se vendaran los ojos de los participantes que se orfrezcan a participar, se les entregará alimentos diferentes donde inicialmente solo oleran, tocaran, probaran y finalmente miraran. Se tendrá epecal cuidado al momento de elegir los alimentos, con el objetvo que haya variedad de sabores, por ejemplo: dulce, salado, amargo, acido
Recursos	Presentación en PowerPoint, computador, televisor, alimentos y talento humano: enfermera, fisioterapeuta y nutricionista.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 5
Práctica (s) o tema (s)	Estomago sano, aprende a prevenir y manejar la gastritis
Mensaje	“No dejes a tu estómago esperando, respeta sus horarios.”
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán qué es la gastritis, sus causas, factores de riesgo y consecuencias para la salud, aprenderán estrategias para prevenir y manejar esta condición, como una alimentación balanceada, el control del estrés y la eliminación de hábitos nocivos, e incorporarán prácticas saludables en su vida diaria para proteger su salud digestiva y tomar decisiones informadas frente a los desencadenantes de la gastritis en su entorno.
Marco de referencia	La gastritis es la inflamación de la mucosa gástrica, frecuentemente causada por infecciones como Helicobacter pylori, uso excesivo de medicamentos, consumo de alcohol y estrés. Según la OMS, esta condición es común y puede derivar en complicaciones graves si no se maneja adecuadamente. La prevención incluye hábitos alimenticios saludables, control del estrés y evitar sustancias irritantes. Una dieta balanceada, con comidas regulares y evitando alimentos irritantes como el alcohol, picantes o café, es esencial para proteger el estómago. La Asociación Americana de Gastroenterología (AGA) recomienda fraccionar las comidas y optar por alimentos suaves que favorezcan la digestión. El estrés también juega un papel importante en el agravamiento de la gastritis. Técnicas de relajación, ejercicio y buen descanso son fundamentales para controlar los síntomas. Finalmente, evitar el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol, y consultar a un médico si los síntomas persisten, son clave para el manejo de la gastritis y para evitar complicaciones a largo plazo. Fuentes principales de consulta: Organización Mundial de la Salud (OMS). Asociación Americana de Gastroenterología (AGA).
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	**OBJETIVOS DE LA SESION** **Información**: Que los participantes conozcan qué es la gastritis, sus causas, síntomas y tratamientos. **Educación**: Que comprendan la importancia de la prevención y el manejo de la gastritis, así como la relación entre la alimentación, el estilo de vida y la salud digestiva. **Comunicación**: Que apliquen lo aprendido en su vida cotidiana, adoptando hábitos saludables que ayuden a prevenir y manejar la gastritis. **METODOLOGIA DE LA SESION:** **1. Introducción** (5 minutos) Breve presentación del tema y objetivos de la sesión. Dinámica de rompehielos: Preguntar a los participantes si han escuchado sobre la gastritis y qué piensan que la causa. **2. Información** (10 minutos) Presentación Multimedia: Utilizar una presentación en PowerPoint que explique: Qué es la gastritis. Tipos de gastritis. Causas y factores de riesgo (dieta, estrés, medicamentos, etc.). Síntomas comunes. Opciones de tratamiento. **3. Educación** (10 minutos) Discusión Guiada: Preguntar, cómo los hábitos pueden afectar la gastritis y qué modificaciones pueden hacer en su vida diaria. **4. Comunicación** (10 minutos) Compromiso Personal: Cada participante mencionará un compromiso personal sobre un cambio que van a implementar en su vida diaria para cuidar su salud digestiva. **5. Actividad Física** (15 minutos) Realizar una serie de ejercicios suaves (como estiramientos y caminatas) que favorezcan la digestión y el bienestar general, enfatizando la importancia de la actividad física en la prevención de enfermedades gastrointestinales. **6. Cierre y Evaluación** (10 minutos) Espacio para preguntas y respuestas. Evaluación de la sesión a través de una breve encuestaoral para conocer la opinión de los participantes y qué aprendieron.
No. de participantes por	10-15 participantes
Herramienta pedagógica	Proyector y computadora para la presentación. Material para la actividad física (colchonetas, sillas, etc.).
Recursos	televisor, computadora para la presentación, Material para la actividad física (colchonetas, sillas, etc.). y talento humano: enfermera, fisioterapeuta y nutricionista.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 6
Práctica (s) o tema (s)	Frutas y verduras tu aliado contra el estreñimiento
Mensaje	“Frutas y verduras: el combustible natural para tu digestión.”
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán qué es el estreñimiento, sus causas y efectos sobre la salud, aprenderán la importancia de incluir frutas y verduras ricas en fibra en su dieta diaria, así como mantener una adecuada hidratación, y adoptarán prácticas informadas y realistas para mejorar su salud digestiva, incorporando estas recomendaciones en su vida cotidiana para prevenir y manejar el estreñimiento.
Marco de referencia	El estreñimiento es un trastorno digestivo frecuente causado por una dieta baja en fibra, deshidratación o hábitos irregulares. Según la OMS, una dieta rica en fibra, especialmente de frutas y verduras, es clave para mejorar el tránsito intestinal y prevenir el estreñimiento. Las frutas como manzanas, peras y cítricos, y verduras como brócoli y espinacas, son fuentes excelentes de fibra soluble e insoluble que favorecen la evacuación. El consumo adecuado de fibra debe ir acompañado de suficiente hidratación, ya que el agua facilita la acción de la fibra en el intestino. La Fundación Española de Nutrición (FEN) recomienda beber al menos 1.5 a 2 litros de agua diarios para optimizar los beneficios de la fibra. Además, mantener una rutina regular de comidas y hacer ejercicio también ayuda a prevenir el estreñimiento. Fuentes principales de consulta: Organización Mundial de la Salud (OMS). Fundación Española de Nutrición (FEN).
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	**OBJETIVOS DE LA SESION** **Información:** Que los participantes conozcan qué es el estreñimiento, sus causas, síntomas, y la importancia de la salud intestinal en la vejez. **Educación:** Que comprendan cómo prevenir y manejar el estreñimiento mediante cambios en la dieta, actividad física y hábitos saludables. **Comunicación:** Que los participantes apliquen lo aprendido en su vida cotidiana, promoviendo hábitos saludables y compartiendo información con sus pares. **METODOLOGIA DE LA SESION:** **1. Introducción** (5 minutos) Iniciar la sesión con una charla introductoria, utilizando una presentación visual que incluya datos sobre la prevalencia del estreñimiento, sus efectos en la salud y la calidad de vida. **2. Información** (10 minutos) Presentación Multimedia: Utilizar una presentación en PowerPoint que explique: Qué es la gastritis. Tipos de gastritis. Causas y factores de riesgo (dieta, estrés, medicamentos, etc.). Síntomas comunes. Opciones de tratamiento. **3. Educación** (10 minutos) Discusión Guiada: Preguntar, cómo los hábitos pueden afectar la gastritis y qué modificaciones pueden hacer en su vida diaria. **4. Comunicación** (10 minutos) Compromiso Personal: Cada participante mencionará un compromiso personal sobre un cambio que van a implementar en su vida diaria para cuidar su salud digestiva. **5. Actividad Física** (15 minutos) Realizar una serie de ejercicios suaves (como estiramientos y caminatas) que favorezcan la digestión y el bienestar general, enfatizando la importancia de la actividad física en la prevención de enfermedades gastrointestinales. **6. Cierre y Evaluación** (10 minutos) Espacio para preguntas y respuestas. Evaluación de la sesión a través de una breve encuestaoral para conocer la opinión de los participantes y qué aprendieron.
No. de participantes por	10-15 participantes
Herramienta pedagógica	VIDEO: Yoga para Reducir la Inflamación Intestinal, Digestión, Eliminar gases, Estreñimiento, https://www.youtube.com/watch?v=jtomxpWS-yU
Recursos	televisor para proyectar el video, colchonetas y talento humano: enfermera, fisioterapeuta y nutricionista.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 7
Práctica (s) o tema (s)	Riesgo cardiovascular.
Mensaje	“Menos grasas saturadas, más salud para tu corazón.”
Objetivo IEC	Proporcionar información y educación sobre el riesgo cardiovascular, promoviendo la comprensión de los factores de riesgo y la adopción de hábitos saludables que contribuyan a la prevención de enfermedades cardiovasculares en personas mayores.
Marco de referencia	La dislipidemia, caracterizada por niveles anormales de lípidos (colesterol y triglicéridos) en sangre, es un factor de riesgo clave para enfermedades cardiovasculares, como infartos y accidentes cerebrovasculares. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte a nivel mundial, y la dislipidemia es uno de los principales factores predisponentes. La regulación de los niveles de colesterol es fundamental para reducir el riesgo cardiovascular y promover la salud a largo plazo. Los niveles elevados de colesterol LDL ("colesterol malo") y triglicéridos, combinados con niveles bajos de colesterol HDL ("colesterol bueno"), aumentan la probabilidad de desarrollar aterosclerosis, una condición en la que las arterias se obstruyen con placas de grasa. De acuerdo con las Guías de la American Heart Association (AHA), los cambios en la dieta, como la reducción del consumo de grasas saturadas, el aumento de fibra, y la inclusión de grasas saludables (como omega-3), son esenciales para mejorar el perfil lipídico. El ejercicio regular tiene un impacto positivo en los niveles de colesterol, pues aumenta el HDL y disminuye el LDL. Además, la actividad física mejora la circulación sanguínea y contribuye al control del peso corporal. La Fundación Española del Corazón (FEC) recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana para mantener la salud cardiovascular y controlar los niveles de lípidos en sangre. Finalmente, el control del estrés, evitar el tabaquismo, y realizar chequeos regulares para monitorear los niveles de colesterol son prácticas que permiten detectar y controlar la dislipidemia de forma temprana, previniendo complicaciones graves. Las intervenciones personalizadas en cuanto a dieta, ejercicio y hábitos saludables son clave para mejorar la calidad de vida y reducir los riesgos asociados a la dislipidemia. Fuentes principales de consulta: Organización Mundial de la Salud (OMS): Guías sobre salud cardiovascular y prevención de enfermedades. Fundación Española del Corazón (FEC): Recomendaciones para la prevención y manejo de la dislipidemia.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	**METODOLOGIA DE LA SESION:** **1. Introducción** (5 minutos) Comenzaremos la sesión con una breve introducción sobre la importancia de la salud cardiovascular, enfocándonos en cómo los hábitos de vida pueden influir en el riesgo cardiovascular. Utilizaremos unas imagenes relacionadas con la hipertensión, colesterol, diabetes, hábitos alimenticios, sedentarismo, tabaquismo et,: para captar la atención de los participantes **2. Información** (10 minutos) Se llevará a cabo un taller interactivo donde se presentará información sobre: ¿Qué es el riesgo cardiovascular? Factores de riesgo modificables y no modificables. Signos de alerta y prevención. **3. Educación** (10 minutos) Se realizará un taller práctico se proporcionará información sobre cómo evaluar su propio riesgo cardiovascular. en ese momento se tomaran la circunferencia de cintura para hombres y mujeres **4. Comunicación** (10 minutos) Compromiso Personal: Cada participante mencionará un compromiso personal sobre un cambio que van a implementar en su vida diaria para cuidar su salud digestiva. **5. Actividad Física** (15 minutos) Se llevará a cabo una sesión de actividad física adaptada que incluirá ejercicios de bajo impacto, como caminatas, estiramientos y ejercicios de fortalecimiento. **6. Cierre y Evaluación** (10 minutos) Concluiremos la sesión con una reflexión sobre los aprendizajes y la importancia de implementar hábitos saludables.
Herramienta pedagógica	Conoce los Factores de Riesgo Cardiovascular - UPB Saludable https://www.youtube.com/watch?v=vVJj9IsFVjE
Recursos	televisor para proyectar el video, imágenes alucivas a riesgo cardiovascular y talento humano: enfermera, fisioterapeuta y nutricionista.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.
Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.	

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 2
Práctica (s) o tema (s)	Mitos y creencias obre algunos alimentos
Mensaje	Aclarando mitos y creencias sobre algunos alimentos
Objetivo IEC	informar y sensibilizar a las personas mayores sobre los mitos y creencias comunes relacionados con ciertos alimentos, promoviendo una alimentación saludable y basada en evidencia científica. A través de actividades interactivas y dinámicas de comunicación, se busca fomentar el pensamiento crítico, mejorar la comprensión de la nutrición y empoderar a los participantes para que tomen decisiones informadas sobre su dieta, contribuyendo así a su bienestar general."
Marco de referencia	La alimentación juega un papel fundamental en la salud y el bienestar de las personas. Sin embargo, diversos mitos y creencias erróneas sobre alimentos se han popularizado, influyendo en las decisiones alimentarias de la población. Estas creencias, muchas veces carentes de sustento científico, pueden llevar a prácticas alimentarias inadecuadas y afectar la salud. Por ello, es esencial abordar estos mitos desde un enfoque educativo, promoviendo decisiones informadas basadas en evidencia científica. Un mito común es que el consumo de huevo eleva significativamente el colesterol en sangre, lo cual ha sido desmentido por estudios recientes. Según la Asociación Americana del Corazón (AHA), el huevo puede formar parte de una dieta saludable, ya que su impacto en los niveles de colesterol es menor en comparación con otros factores, como las grasas saturadas. Es importante que las personas comprendan que el equilibrio general de la dieta tiene mayor relevancia para la salud cardiovascular. Otro ejemplo es la creencia de que el azúcar moreno es más saludable que el azúcar blanco. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que ambos tipos de azúcar contienen cantidades similares de calorías y tienen un impacto equivalente en la salud cuando se consumen en exceso. Este mito resalta la importancia de enseñar a las personas a moderar el consumo de azúcares añadidos y leer etiquetas nutricionales para tomar decisiones informadas. Por último, prácticas populares como las dietas “detox” o la eliminación del gluten en personas no celíacas son cuestiones que generan confusión. La Fundación Internacional para los Trastornos Digestivos (IFFGD) explica que los órganos como el hígado y los riñones son responsables de la eliminación natural de toxinas, haciendo innecesarias las dietas detox. Asimismo, eliminar el gluten sin justificación puede llevar a deficiencias nutricionales. Por ello, es fundamental brindar educación basada en evidencia para evitar que las personas adopten prácticas dietéticas innecesarias o potencialmente dañinas. Fuentes principales de consulta: Asociación Americana del Corazón (AHA): www.heart.org Organización Mundial de la Salud (OMS): www.who.int Fundación Internacional para los Trastornos Digestivos (IFFGD): www.aboutibs.org
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	previamente a la realizacion de la presente sesion, se realizará un sondeo sobre las creencias y mitos que los participantes tienen sobre la alimentación, con el fin de identificar y analizar los mitos y creencias más comunes relacionados con la alimentación en personas mayores, Proporcionando información veraz y basada en evidencia sobre la nutrición adecuada para esta población. La sesión se desarrollará mediante una combinación de métodos participativos, que incluirán: Dinámicas de grupo para fomentar la interacción y el intercambio de experiencias. Espacios para preguntas y respuestas, donde los participantes puedan expresar sus dudas y reflexiones. Actividad Física (15 minutos) Se llevará a cabo una sesión de actividad física adaptada que incluirá ejercicios de bajo impacto, como caminatas, estiramientos y ejercicios de fortalecimiento. Cierre y Evaluación (10 minutos) Concluiremos la sesión con una reflexión sobre los aprendizajes .
No. de participantes por	10-15 participantes
Herramienta pedagógica	Alimentación saludable - Hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas https://www.youtube.com/watch?v=Wr0_wULJnBE
Recursos	tablero de juego, computador, talento humano: enfermera, fisioterapeuta y nutricionista.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 9
Práctica (s) o tema (s)	Taller de concientización sobre la perdida de desperdicios de alimentos
Mensaje	"Cada alimento que desperdicias es un recurso que pierdes: reflexiona antes de desechar."
Objetivo IEC	Promover la concientización sobre la alimentación adecuada y la reducción del desperdicio de alimentos entre las personas mayores, fomentando el conocimiento, la comprensión y la aplicación de prácticas sostenibles en su vida cotidiana.
Marco de referencia	La pérdida y desperdicio de alimentos (PDA) representa un desafío global con implicaciones económicas, sociales y ambientales. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), un tercio de los alimentos producidos en el mundo se pierde o se desperdicia, lo que equivale a aproximadamente 1.300 millones de toneladas al año. Esta problemática no solo afecta la seguridad alimentaria, sino que también contribuye significativamente al cambio climático debido a las emisiones de gases de efecto invernadero generadas durante la producción, transporte y desecho de los alimentos. Entre las causas más comunes de la PDA se encuentran la planificación inadecuada de las compras, el almacenamiento incorrecto y la falta de aprovechamiento de los alimentos sobrantes. Promover la planificación responsable puede ayudar a las familias a adquirir solo lo necesario, reduciendo tanto el desperdicio como los gastos innecesarios. Además, almacenar los alimentos de manera correcta, como refrigerar los productos perecederos a la temperatura adecuada, puede prolongar su vida útil y minimizar las pérdidas. La reutilización creativa de alimentos también es una estrategia clave para combatir el desperdicio. Según la FAO, incorporar prácticas como aprovechar restos de frutas y vegetales en caldos, jugos o compostaje puede marcar una diferencia significativa. Además, educar a las personas sobre el significado de las fechas de consumo preferente y caducidad contribuye a reducir el desecho innecesario de alimentos aún seguros para el consumo. Este taller se basa en normativas internacionales y nacionales, como los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en particular el ODS 12, que promueve el consumo y la producción responsables, y las directrices de la FAO y la ONU en relación con la reducción de la PDA. Implementar acciones de educación y comunicación permitirá que los participantes comprendan la importancia de tomar decisiones conscientes y sostenibles en su vida cotidiana. Fuentes principales de consulta: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO): www.fao.org Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA): www.unep.org
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	¿Qué espero que conozcan los participantes? Conceptos básicos sobre la pérdida y desperdicio de alimentos. Estadísticas sobre el impacto ambiental y social del desperdicio. Estrategias para reducir el desperdicio ¿Qué espero que comprendan? La relación entre el desperdicio de alimentos y la sostenibilidad. Consecuencias del desperdicio a nivel personal, comunitario y global. La importancia de una alimentación consciente. ¿Qué espero que hagan en su vida cotidiana? Implementar prácticas para reducir el desperdicio de alimentos Compartir información sobre el tema con su círculo cercano. Fomentar hábitos de consumo responsables. La actividad iniciará en el espacio del salon rojo en el primer piso, alli se iniciara con un intervención de apertura con informacion actualizada , sobre la concientización sobre la perdida de desperdicios de alimentos, posteriormente se realizará una caminata Caminata al depósito de basuras de la institución, enfatizando la importancia de la gestión adecuada de residuos y el reciclaje. Durante la caminata, fomentar el diálogo sobre cómo reducir el desperdicio de alimentos en sus hogares y la importancia de la separación correcta de residuos. Al llegar al depósito, reflexionar sobre la cantidad de residuos generados y discutir cómo una mejor alimentación puede contribuir a su reducción. Regresar a la sala de actividades y realizar una sesión de cierre donde los participantes compartan lo que aprendieron y cómo planean aplicar lo
No. de participantes por	10-15 participantes
Herramienta pedagógica	informacion actualizada sobre la perdida de desperdicios de alimentos
Recursos	espacio al aire libre , talento humano: enfermera, fisioterapeuta y nutricionista.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Encuesta breve para evaluar la sesión, el conocimiento adquirido y el compromiso hacia la reducción del desperdicio de alimentos.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 10
Práctica (s) o tema (s)	Conmemoración día mundia de la alimentación
Mensaje	"Alimentación saludable para todos: ¡comer bien es un derecho, no un privilegio!"
Objetivo IEC	Informar sobre la importancia del Día Mundial de la Alimentación, los objetivos de la alimentación saludable y la relación entre nutrición y salud en la tercera edad.
Marco de referencia	El Día Mundial de la Alimentación, celebrado cada 16 de octubre, fue instaurado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) en 1979, con el objetivo de crear conciencia sobre el problema del hambre en el mundo y promover la seguridad alimentaria y la nutrición. Esta fecha tiene como propósito sensibilizar a la población global sobre la importancia de una alimentación saludable, sostenible y accesible para todos, así como sobre los desafíos que enfrentan millones de personas que carecen de alimentos suficientes. El evento se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente con el ODS 2: "Hambre Cero", que busca erradicar el hambre, lograr la seguridad alimentaria, mejorar la nutrición y promover la agricultura sostenible. Uno de los principales problemas abordados en esta conmemoración es el hambre y la desnutrición. A pesar de los avances en la producción global de alimentos, más de 800 millones de personas aún padecen hambre, y más de 2 mil millones de personas sufren de inseguridad alimentaria moderada o grave. La FAO destaca la importancia de asegurar que los alimentos lleguen a quienes más lo necesitan y de mejorar el acceso a una nutrición adecuada, especialmente en contextos de pobreza y conflicto. La educación y sensibilización sobre estos temas son cruciales para lograr un cambio significativo en la lucha contra el hambre. En paralelo, el Día Mundial de la Alimentación pone de relieve la necesidad de adoptar prácticas agrícolas sostenibles que respeten el medio ambiente. La agricultura es responsable de una gran parte de las emisiones de gases de efecto invernadero, pero mediante métodos sostenibles, como la agroecología, es posible aumentar la producción alimentaria sin agotar los recursos naturales. El fomento de dietas balanceadas, locales y basadas en productos de temporada es fundamental para reducir la huella ecológica y asegurar que la alimentación del futuro sea viable tanto para las personas como para el planeta. Finalmente, la conmemoración busca hacer un llamado a la acción para reducir el desperdicio de alimentos. Según la FAO, un tercio de los alimentos producidos en el mundo se pierde o se desperdicia cada año, lo que representa un desperdicio no solo de recursos, sino también de la oportunidad de alimentar a quienes más lo necesitan. Promover la reducción del desperdicio a nivel individual, familiar y comunitario es una de las acciones más efectivas para contribuir a la solución de la crisis alimentaria global. Fuentes principales de consulta: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO): www.fao.org Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA): www.unep.org
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Introducción al Tema (20 min) Actividad: Presentación (PowerPoint) sobre el Día Mundial de la Alimentación. Objetivo: Informar sobre la historia, la importancia y los objetivos de este día. Descripción: Se presentarán datos relevantes, imágenes y estadísticas sobre la alimentación en la tercera edad. Actividad: (20 min) Taller práctico sobre la elaboración de un plato saludable. Se realizará una ensalada de frutas con las personas mayores, con el fin de afianzar los conocimientos del tema. Momento de Actividad Física (20 min)
No. de participantes por	10-15 participantes
Herramienta pedagógica	Presentación (PowerPoint) sobre el Día Mundial de la Alimentación.
Recursos	frutas, tabla de picar, cuchillo, tapabocas, guantes gorro, talento humano: enfermera, fisioterapeuta y nutricionista.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Ubique el enlace del material de la valoración, de acuerdo con la programación establecida en la siguiente pestaña de este formato. Ejemplo: archivo de preguntas, material valoración.

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 11
Práctica (s) o tema (s)	Conmemoración día mundial contra la diabetes
Mensaje	“Conocer tus riesgos es el primer paso para prevenir la diabetes.”
Objetivo IEC	informar qué es la diabetes, sus factores de riesgo, y las consecuencias que puede tener para la salud a largo plazo. Aprenderán la importancia de llevar una alimentación balanceada, realizar actividad física regular, y controlar los niveles de glucosa en sangre. Además, tomarán decisiones informadas para incorporar hábitos saludables en su vida cotidiana, como la prevención y el manejo adecuado de la diabetes.
Marco de referencia	La diabetes es una enfermedad crónica que ocurre cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina o no puede usarla de manera efectiva. Existen dos tipos principales de diabetes: tipo 1, que generalmente aparece en la infancia o adolescencia, y tipo 2, que es más común en adultos y está asociada con factores como la obesidad, el sedentarismo y una dieta poco saludable. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la diabetes es una de las principales causas de morbilidad y mortalidad a nivel mundial, y su prevalencia ha aumentado significativamente en las últimas décadas. El control adecuado de la diabetes implica un manejo integral que abarca la dieta, la actividad física, el monitoreo de la glucosa en sangre y el tratamiento farmacológico. De acuerdo con la Fundación Internacional de la Diabetes (IDF), la alimentación saludable es clave para mantener niveles estables de glucosa en sangre. Esto incluye el consumo de alimentos de bajo índice glucémico, rica en fibra, y la reducción de azúcares refinados. Además, el ejercicio regular ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina y a controlar el peso corporal, factores fundamentales en la prevención y manejo de la diabetes tipo 2. La prevención de la diabetes tipo 2 se basa en mantener un peso saludable, adoptar una dieta equilibrada, hacer ejercicio físico regularmente, y evitar el consumo de tabaco y alcohol en exceso. La American Diabetes Association (ADA) destaca que el diagnóstico temprano y el manejo adecuado de los niveles de glucosa son fundamentales para prevenir las complicaciones asociadas con la diabetes, como enfermedades cardiovasculares, daño renal y neuropatías. Realizar chequeos regulares y pruebas de glucosa, especialmente en personas con antecedentes familiares o factores de riesgo, es crucial para la detección temprana de la enfermedad. En la conmemoración del Día Mundial contra la Diabetes, se busca sensibilizar a la población sobre la importancia de la prevención, el diagnóstico oportuno y el manejo adecuado de la enfermedad, con el fin de reducir la carga global de la diabetes y mejorar la calidad de vida de los afectados. Fuentes principales de consulta: Organización Mundial de la Salud (OMS): Directrices sobre la prevención y manejo de la diabetes. Fundación Internacional de la Diabetes (IDF): Estrategias globales para el manejo de la diabetes.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	Introducción (15 minutos) Se iniciará brindando Información: qué es la diabetes, sus tipos, síntomas y factores de riesgo, para que comprendan la importancia de la prevención, el manejo adecuado de la diabetes y la adopción de hábitos saludables. Mostrar un video corto que explique la importancia del control de la diabetes,luego se realizará una discusión grupal después de la proyección, donde se aborden las lecciones aprendidas y se resuelvan dudas.Realizar una discusión grupal después de la proyección, donde se aborden las lecciones aprendidas y se resuelvan dudas. Actividad Física (20 minutos) Ejercicio suave: Dirigir una sesión de ejercicios suaves que se adapten a las capacidades físicas de las personas mayores. Incluir estiramientos y ejercicios de respiración para promover el bienestar general. Dinámica: Acompañar la actividad con música suave y fomentar la participación animada.
No. de participantes por	10-15 participantes
Herramienta pedagógica	¿Qué es la diabetes? https://www.youtube.com/watch?v=ZNSgHt5C-pw
Recursos	Enliste los recursos requeridos para la implementación de la sesión: materiales, logísticos, tecnológicos y talento humano.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Pedir a cada participante que comparta con el grupo algo que aprendió y que planea implementar en su vida diaria. También pueden hablar sobre cómo comunicarán esta información a sus pares

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

FICHA TÉCNICA PARA LA PLANEACIÓN DE SESIONES Y HERRAMIENTA/S PEDAGÓGICAS (**)

Sesión No.	Sesión 12
Práctica (s) o tema (s)	Trabajemos en nuestro peso saludable
Mensaje	"Come con atención, vive con intención."
Objetivo IEC	Los participantes comprenderán la importancia de alcanzar y mantener un peso saludable, identificarán los factores que influyen en su control, y aprenderán a incorporar prácticas como la alimentación balanceada, la actividad física regular y el monitoreo constante en su rutina diaria, tomando decisiones informadas para mejorar su bienestar y el de su entorno.
Marco de referencia	El mantenimiento de un peso saludable es fundamental para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, como diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. En Colombia, el Ministerio de Salud y Protección Social advierte que el 56% de los adultos presentan exceso de peso, lo que resalta la necesidad de fomentar cambios sostenibles en los hábitos de vida. Práctica 1: Alimentación consciente. La alimentación balanceada y adaptada a las necesidades individuales es clave para el manejo del peso. Esto incluye aumentar el consumo de frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales, y reducir la ingesta de alimentos ultraprocesados y ricos en azúcares y grasas saturadas. La Guía Alimentaria para la Población Colombiana destaca la importancia de educar sobre el control de porciones y la selección de alimentos ricos en nutrientes. Práctica 2: Actividad física regular. La práctica de ejercicio físico es esencial para el gasto calórico y el mantenimiento de la masa muscular. La OMS recomienda al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada para adultos. Incorporar actividades como caminar, nadar o practicar deportes no solo ayuda al control del peso, sino también a mejorar la salud cardiovascular y mental. Práctica 3: Monitoreo del progreso y hábitos sostenibles. El seguimiento del peso, combinado con una autoevaluación de los hábitos alimenticios y de ejercicio, es una herramienta eficaz para el cambio de comportamiento. El enfoque debe centrarse en cambios progresivos y sostenibles, en lugar de soluciones rápidas, para garantizar resultados a largo plazo. Este enfoque está respaldado por la evidencia científica publicada por entidades como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Fuentes principales de consulta: Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Obesity and Overweight: Fact Sheet. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2022). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) para la Población Colombiana.
Metodología para el desarrollo de la sesión Actividades en información, educación, comunicación	introduccion: Breve presentación sobre el tema "Peso Saludable". relación entre el peso, la alimentación y la actividad física en personas mayores. se realizará la toma de peso e informará el peso saludable a cada participante. Posteriormente Se realizará un concentrece con figuras alucivas al tema Actividad fisica con ejercicios suaves y accesibles. que pueden realizar solos. Objetivo: Promover la importancia de la actividad física como parte del mantenimiento de un peso saludable.
No. de participantes por	10-15 participantes
Herramienta pedagógica	balanza, concentrese
Recursos	tablero del concentrece, computador, talento humano: enfermera, fisioterapeuta y nutricionista.
Registro fotográfico del material	Incluya enlace de acceso al registro fotográfico de la herramienta.
Valoración de la sesión	Facilitar una conversación sobre cómo los participantes pueden aplicar lo aprendido en su vida diaria. Se les puede pedir que compartan un compromiso personal que desean adoptar,

Estas sesiones deben registrarse en el formato cronograma para la promoción de promoción de prácticas saludables con las fechas de implementación.

(**) Elaborar una ficha por cada sesión con la correspondiente herramienta pedagógica que se requiera para el desarrollo de la estrategia.

4. VALORACION DE LA ESTRATEGIA

Describa los mecanismos o métodos para la valoración de la estrategia que permitan comparar la situación previa y la posterior, los logros, y los aspectos a mejorar. Tenga en cuenta los diferentes tipos de valoración, entre ellos: valoración de la implementación de la estrategia versus lo planeado, valoración de conocimientos, valoración de satisfacción o percepción de los beneficiarios, valoración del cambio de la práctica.

Determine si la valoración se realizará en cada sesión, en una jornada de valoración de la estrategia completa o ambas. Se sugiere que todas las estrategias que tengan más de una sesión incluyan la autoevaluación colectiva del proceso (debilidades, oportunidades, fortalezas).

Incluya el enlace para la recolección de los resultados de la valoración.